

## How to Wear Your New Orthotics

It may take 1 to 6 weeks to get used to wearing your new orthotics. You may feel some discomfort, cramps in your feet or legs, or skin irritations.

Follow these steps to ease the discomfort:

- 1) **Use closed-heel, flat shoes-** no more than 1" heel. Change shoes if you can feel the orthotic rock or tilt.
- 2) **Wear socks or stockings- always!**
- 3) **Put talcum powder in your shoes** or rub a bar of soap on the bottom of the orthotics to eliminate squeaking.
- 4) **You can wash your orthotics with cool (*not hot*) water.** Hot water will damage them.
- 5) **Go slow!** Wear the orthotics 1 hour the 1<sup>st</sup> day, 2 hours the 2<sup>nd</sup> day, adding 1 hour per day. If you have discomfort, cut back on the time you are wearing them. Adjust the break-in schedule to fit your needs- everyone is different! And, children get used to orthotics more quickly than adults.
- 6) If your orthotics or the stabilizing device on the bottom get broken or damaged, call your doctor.

**Questions? Problems? Call us.**

**530.753.6280**

Scarlett Kroencke, DPM, FACFAS  
Podiatric Medicine & Foot Surgery  
1712 Picasso Ave., Suite C, Davis, CA 95618

## Cómo usar su nuevo dispositivo ortótico

Puede tomar entre 1 y 6 semanas acostumbrarse a su nuevo dispositivo ortótico. Puede sentir alguna molestia, calambres en los pies o en las piernas, o irritación de la piel.

Haga lo siguiente para aliviar las molestias:

- 1) **Use calzado con el talon cerrado y sin tacón-** tacones de no más de 1". Si siente que el dispositivo ortopédico se mece o ladea, use otro calzado.
- 2) **Use medias, ¡siempre!**
- 3) **Ponga talco en su calzado.**
- 4) **Puede lavar su dispositivo ortótico en agua fría (*¡no caliente!*).** El agua caliente lo daña.
- 5) **¡Vaya de a poco!** Use el dispositivo ortótico 1 hora el 1<sup>er</sup> día, 2 horas el 2<sup>o</sup> día, añadiendo 1 hora por día. Si tiene molestias, reduzca el tiempo que lo usa. Modifique el tiempo que los usa para adaptarse a sus necesidades. ¡Cada persona es distinta! Los niños se acostumbran más rápido que los adultos.
- 6) Si su dispositivo ortótico o el estabilizador abajo se rompen o dañan, hable al doctor.

**¿Preguntas? ¿Problemas? Llámenos.**

**530.753.6280**

Scarlett Kroencke, DPM, FACFAS  
Podiatric Medicine & Foot Surgery  
1712 Picasso Ave., Suite C, Davis, CA 95618